

О.А. Конопкин

# Осознанная саморегуляция как критерий субъектности



Необходимым, обязательным условием жизни человека является его произвольная целенаправленная активность, реализующая взаимодействие с различными сторонами действительности. Все успехи в достижении и удовлетворении потребностей разного уровня и содержания являются результатом собственной целенаправленной активности, которая выступает не только условием, но и основным модусом существования человека как сознательного субъекта своей жизнедеятельности. Базисным сущностным признаком человека как субъекта своего многообразного бытия является его способность к целенаправленной активности, ее инициации, построению и управлению. Субъектность проявляется при этом в первую очередь в самодетерминации, в самостоятельной организации и управлении, т. е. по существу в осознанной саморегуляции своей деятельности во всех ее содержательных и структурных моментах. Таким образом, именно способность к осознанной саморегуляции и является психологическим критерием человека как субъекта. Такой критерий необходим для содержательного научно-исследовательского (психологического) развития исходного философского определения субъекта. При этом общеметодологическое положение о присущей субъекту активности сохраняется и конкретизируется, преобразуясь в сущностно значимые для психологии вопросы о детерминации, принципах построения и конкретных механизмах осуществляемой человеком активности, о ее соотношении с сознанием. Предлагаемый психологический критерий субъекта не является по способу его «выработки» дедуктивно-умозрительным; формулировка этого критерия — результат теоретического обобщения большого объема эмпирических исследований внутренней активности человека при осуществлении разных видов и форм деятельности... Поэтому «критерий способности к саморегуляции» является эмпирически содержательным, он адекватен задачам как теоретического исследования, так и непосредственно практического решения проблемы субъектного развития человека. Это закономерно, так как сама способность к саморегуляции является системным результатом процесса общего психического развития ребенка, отражающим становление его деятельностных возможностей, рост потенциала его целенаправленных взаимодействий с действительностью.

Необходимо одно принципиально важное уточнение: когда речь идет о способности к саморегуляции как о критерии субъекта, то имеются в виду не сами факты успешной регуляции определенной деятельности или совокупности конкретных видов деятельности,

**Конопкин Олег Александрович**  
(1931–2008)

*Доктор психологических наук, профессор, академик РАО. Вся научная биография О.А. Конопкина была неразрывно связана с Психологическим институтом, в котором он начал работать в 1957 г. сначала лаборантом, затем младшим, старшим научным сотрудником, заведующим лабораторией психологических проблем регуляции деятельности. В течение 3 лет он был ученым секретарем, в течение 12 лет — заместителем директора Института. С 1970 по 1981 гг., а затем с 1988 по 1993 гг. О.А. Конопкин был заместителем главного редактора журнала «Вопросы психологии».*

*Специалист в области общей психологии, психологии труда и инженерной психологии, основоположник нового направления в психологической науке — психологии саморегуляции человека.*

**Основные труды:**

- *Инженерная психология и проблема надежности машиниста (1976)*
- *Психологические механизмы регуляции деятельности (1980)*
- *Функциональное строение и психологические механизмы осознанной саморегуляции деятельности (в соавт. с Л.А. Карпенко, В.А. Кольцовой) (1992)*
- *Феномен субъектности в психологии личности (1994)*
- *Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) (1995)*
- *Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития (2004)*



#### **Основные труды:**

- *Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека (2006)*
- *Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека (2007)*
- *Осознанная саморегуляция как критерий субъектности (2008)*

уже усвоенных человеком, а его общий деятельностный потенциал. По нашему мнению, критерием субъекта является так называемая общая способность к саморегуляции (ОСС) произвольной активности, проявляющаяся прежде всего в инициативно-творческом модусе, в легкости и успешности овладения новыми видами целенаправленной активности, в способности самостоятельно решать при этом нестандартные задачи, осуществлять деятельность в изменившихся условиях, требующих смены способов действия и т. п.

Что же касается наличных умений выполнения конкретной деятельности, то они никак не могут служить ни положительным, ни отрицательным показателем уровня ОСС у данного человека. Ведь устойчиво демонстрируемый результат выполнения данной деятельности может быть достигнут разными способами и с разными усилиями, в том числе и путем длительного подражательного, репродуктивного усвоения регуляторных приемов и усилий, т. е. достаточно пассивным путем. И в таком случае говорить о развитой ОСС, конечно, не приходится. Надежным показателем ОСС является сам способ овладения деятельностью, путь достижения высокого результата, оцениваемый по степени самостоятельности, находчивости, настойчивости и т. п., в целом — по уровню эффективной самодетерминации на всех этапах усвоения деятельности.

ОСС предполагает наличие у субъекта обобщенного, генерализованного умения регуляции, абстрагированного от тех конкретных особенностей разных видов деятельности, которые не влияют на основные закономерности построения и осуществления регуляции. Ассимилируя обязательные, основные правила и закономерности саморегуляции, обеспечивающие ее эффективность, ОСС детерминирует (контролирует) их реализацию субъектом в любой деятельности при формировании конкретных регуляторных процессов. Это облегчает и ускоряет самостоятельное правильное построение и эффективную реализацию разнообразных регуляторных процессов при освоении новых, все более сложных видов и форм произвольной активности (предметная деятельность, общение, учение, спорт и др.). В непрерывном построении и осуществлении регуляции сменяющихся друг друга и сложно сочетающихся деятельностных актов и проявляется функционирование ОСС. Именно в целенаправленной

активности ОСС существует и формируется как условие и как специфический механизм субъектного развития человека.

ОСС — одно из самых системных психических образований: для построения и осуществления процесса саморегуляции субъект может использовать в качестве необходимых средств все богатство подотчетных ему психических процессов и явлений. Поэтому общее психическое развитие ребенка — это непрерывное обогащение его саморегуляции все новыми средствами... По мере психического развития ребенка и усложнения содержания и структуры его произвольной активности происходит рост и усложнение системности феномена ОСС, развитие и рост возможностей саморегуляции. Формирование ОСС является важнейшим центральным результатом возрастного психического развития человека, определяющим его субъектное становление и его жизнедеятельность в целом.

Когда мы говорим об ОСС как о высоком, во многом специфическом уровне саморегуляции, то не должно создаваться впечатление, что эта способность возникает у человека в окончательном виде и людей можно поделить по признаку наличия или отсутствия у них такой способности. ОСС, выступая критерием развития субъектности человека, является качеством, которым (как и субъектностью) в определенной, хотя и в разной, мере обладает каждый человек и которое потенциально имеет очень большой диапазон развития. Сколь полно этот диапазон будет реализован — зависит от многих причин. Искать на условной кривой развития осознанной саморегуляции точку, которую можно считать (по совокупности каких-либо признаков) моментом возникновения ОСС, — занятие, на наш взгляд, не адекватное идее субъектного развития. ОСС существует как континуум разных уровней своей структурной и функциональной сформированности, проявляющихся в деятельностном взаимодействии человека с действительностью. Максимальное использование имеющихся уже у новорожденного возможностей развития произвольной регуляции — вплоть до ее высоких форм и уровней — одна из главных задач субъектного воспитания ребенка. Развитие ОСС на всех этапах онтогенеза (включая юношество и даже взрослость) выступает по своей сути и значению одной из наиболее общих и постоянных педагогических задач. Это задача не только обучения и воспитания, но и осознанного самообразования и самовоспитания; она остается актуальной на протяжении всей жизни и, наверное, никогда не будет считаться решенной до конца. Данная задача, значимая и актуальная для всех этапов обучения и образования, мало осознана и практически не сформулирована педагогикой. Вместе с тем она заслуживает особого внимания, и не только в силу того значения, которое имеет осознанная регуляция в психическом развитии ребенка и в жизнедеятельности человека любого возраста.

Саморегуляция при ее «стихийном» становлении в процессе общего психического развития ребенка до поступления в школу и в период обучения в начальной и средней школе часто не достигает не только высокого, но и удовлетворительного уровня. В этом состоит одна из главных причин разных проявлений «неготовности» детей к школе, трудностей в поведении и непосредственно в учении, которые могут нарастать и усугубляться, требовать от ученика усилий, несоизмеримых с реальной сложностью учебных заданий и т. п. Большие различия в степени легкости и успехах детей в овладении разными видами поведения и деятельности, в том числе важнейшей для школьников — учебной, — являются очевидными для родителей и учителей фактами. Истинные же — «регуляторные» — причины этого остаются не раскрытыми в должной мере. Обследование детей, поступающих в школу, обнаруживает у них существенные различия в уровне развития функционального механизма регуляции, в овладении основными регуляторными функциями (выделение значимых условий; определение программы действий; контроль и оценка результатов и др.). <...> Многие дефекты саморегуляции школьников носят устойчивый характер, сохраняются из года в год и создают все более серьезные препятствия для эффективного осуществления усложняющейся учебной деятельности. Важно, что диагностика дефектов «стихийного» развития саморегуляции позволяет разрабатывать и осуществлять коррекции регуляторных процессов и тем самым оптимизировать учебную деятельность... исследование отчетливо демонстрирует практическую значимость проблемы развития осознанной саморегуляции применительно к задачам школьного обучения и — шире — к задачам любой учебной деятельности.

При изучении процесса возрастного формирования ОСС как системного результата общего психического развития одна из существенных первичных задач состоит в выделении и рассмотрении основных феноменов психического развития, которые существенно определяют вышеуказанный процесс. Речь идет о выявлении главных психических компонентов (предпосылок) ОСС, возникновение и развитие которых в их взаимодействии детерминирует становление ее функций, качеств и возможностей. Знание таких предпосылок и их места в процессе регуляции, контроль и коррекция их развития — необходимые этапы в практическом обеспечении нормального возрастного развития саморегуляции, приводящего к формированию ее высших уровней.

Важнейшей предпосылкой и необходимым компонентом ОСС является осознанно-произвольный уровень реализации всех структурных звеньев саморегуляции. Последняя является реальным психическим механизмом проявления, осуществления произвольности в активности человека. Произвольность — свойство, качество активности (в том числе психической), проявляющееся в ее подчиненности желаниям, наме-

рениям, осознаваемым потребностям, конкретным целям. Иными словами, произвольность — это осознаваемая регулируемость. Исходное условие ее проявления и реализации — это осознанная целенаправленность активности.

Способность к произвольному управлению своей активностью проходит путь сложного развития. Механизмы саморегуляции формируются в связи и единстве с возрастным развитием психики, а также с расширением разнообразия и усложнением видов выполняемой ребенком деятельности. Такая активность проходит путь от простейших, «одноактных», преднамеренных движений до структурно и содержательно сложных форм деятельности. При этом саморегуляция приобретает характер внутренней активности, обладающей сложной закономерной структурой. Эта активность осуществляет функции целеполагания, инициации, построения, поддержания деятельности и ее управления для достижения принятой цели.

Эффективность, продуктивность развитых регуляторных процессов достигается обязательной осознанностью всех их структурных элементов в их соподчиненности достижению целевого результата. Именно опосредствованность деятельности регуляторной активностью, осознанной во всех звеньях, обеспечивает адекватное целям и условиям исходное построение, программирование и эффективное осуществление самой деятельности на основе сознательного контроля и необходимых коррекций. Осознанный уровень саморегуляции, предполагающий самостоятельное построение человеком своей деятельности, обеспечивает ему понимание всей системы оснований, определяющих направленность деятельности и особенности ее реализации (потребности; мотивы деятельности, их отношение к принятой цели; внешние и внутренние условия как основания выбранных способов действия; вероятность успеха и его субъективная значимость и др.). Осознание и формулирование оснований деятельности требуют согласования и преодоления возможных несоответствий между исходными (внутренними и внешними) факторами и тенденциями ее построения и реализации. Естественно, что осознаваемые субъектом основания выбора цели деятельности и осуществления именно такого (со всеми его особенностями) процесса ее регуляции оцениваются и принимаются им не только рационально, но и эмоционально. При этом сама деятельность представляет собой осознанно построенную и подчиненную цели (в каждом своем звене и в целом) волевою активностью, а осуществляющий ее человек является реальным субъектом этой активности и ощущает себя ее творцом и хозяином.

Роль осознания и понимания оснований активности как необходимой предпосылки эффективной саморегуляции отчетливо проявляется на примере цели деятельности. Для успешного достижения результатов любой относительно сложной или продолжитель-



ной деятельности ее цель должна обязательно обладать достаточной устойчивостью и постоянством. Ведь применительно к цели и соотносительно с ней происходит построение и корректирование регуляторного процесса, контроль за осуществлением деятельности и оценка ее результатов, т. е. процесс регуляции на всех этапах деятельности должен быть осознанно целенаправлен в буквальном смысле этого слова. Для этого на всем протяжении деятельности ее цель должна быть отчетливо зафиксирована в сознании субъекта. <...>

Такая устойчивость цели во многом определяется осознанностью процесса ее постановки и принятия к исполнению. Именно отчетливое осознание отношения цели к породившей ее потребности, понимание их связи способствуют удержанию цели в течение процесса ее достижения, тем более что такое осознание не только является когнитивным актом, но и неизбежно включает в себя и положительное эмоциональное отношение к цели, отражающее ее субъективную значимость и обеспечивающее ее устойчивость. Эмоциональная, «отношенческая», мотивация выбора цели, связанные с ней переживания могут существенно влиять не только на устойчивость цели, но и на субъективную оценку трудности самой деятельности, на легкость преодоления встречающихся осложнений, на надежность деятельности в целом. Неустойчивость же цели, ее «потеря» или подмена в ходе деятельности другой целью свидетельствует о неполной осознанности и недопонимании оснований ее принятия, о недостаточном рациональном и эмоциональном отражении связи цели с актуальной субъективной потребностью (если эта связь действительно имеется). Такое нередко встречается на ранних этапах возрастного становления осознанной саморегуляции либо свидетельствует — независимо от возраста — о несформированности у субъекта привычки и умения самостоятельно и осознанно определять и принимать цели своей произвольной активности. Последнее у детей часто бывает результатом чрезмерной опеки ребенка со стороны взрослых, постоянного мелочного руководства в выборе занятий, игр и т. п., т. е. результатом лишения ребенка необходимой самостоятельности в организации своей активности.

Осознанный уровень построения и регуляции целостной деятельности предполагает также обязательное наличие произвольного уровня отдельных психических процессов. Восприятие, представления, память, внимание, мышление, речь и др. целенаправленно и произвольно используются субъектом как средства формирования различных регуляторных функций и для их согласования в системе единого регуляторного процесса. <...>

В ходе психического развития ребенка могут возникать существенные индивидуальные различия в способности одинаково успешно воспринимать все виды информации, понимать ее смысл и свободно пользоваться ею. В процессе школьного обучения эти различия

между учащимися обнаруживаются весьма отчетливо. Такая способность (умение оперировать любыми видами информации) — одна из психических предпосылок высокой общей учебной успешности.

Типичны случаи, когда одни учащиеся предпочитают учебную информацию, имеющую конкретный характер, другие — обобщенный. С этим связана и часто проявляющаяся различная легкость в усвоении и овладении определенными учебными предметами или даже целыми предметными циклами. В вузовском образовании также можно часто видеть, что основной предмет и вся область изучаемых наук связаны преимущественно с определенным видом информации, которая, естественно, играет ведущую роль и в соответствующей профессиональной деятельности. И тем не менее любая профессиональная деятельность может осуществляться лишь с использованием разных видов и форм информации и предполагает свободное владение ими. Обычная повседневная жизнедеятельность также требует для ее нормального осуществления умения воспринимать, понимать, использовать, соотносить и согласовывать в сознании информацию разных форм и уровней конкретности. Обобщенно говоря, чем более развита способность видеть и понимать мир на основе разных информационных «языков» (точнее, используя единый язык целостного чувственного и рационального отражения, органически включающий в себя и совмещающий в себе разные информационные формы), тем шире пространство субъектного взаимодействия человека с разными сторонами окружающего мира, тем богаче и содержательнее его жизнь.

Обязательной предпосылкой процессов саморегуляции является их полная функциональная (операциональная) структура. Она представляет собой систему специфических регуляторных функций, взаимодействие которых реализует целостный процесс регуляции, является механизмом его осуществления. Совершенство такого механизма саморегуляции (т. е. полнота функциональной структуры и сформированность составляющих ее функций) определяет эффективность процесса регуляции и тем самым успешность достижения цели. Функциональная структура процесса саморегуляции остается постоянной (инвариантной) в самых разных видах и формах произвольной активности. Именно поэтому полная функциональная структура является базовым, необходимым компонентом общей способности к саморегуляции. <...>

Независимо от простоты или сложности (содержательной и структурной) деятельности процесс регуляции должен обладать полной функциональной структурой. Такая структура, как правило, формируется и развивается у детей в тех видах соответствующей возрасту деятельности (предметно-манипулятивная, предметно-преобразующая, подвижные игры спортивного типа и другие формы игровой деятельности), где практически все действия афферентируются и управляются первосигнальной, непосред-

ственно чувственной информацией. Такая деятельность обычно достаточно проста содержательно и не требует для реализации своей регуляторной структуры сложных психических средств. Важно, чтобы сформировавшаяся в такой деятельности полная структура регуляции стала для ребенка необходимым, обязательным условием выполнения разных, в том числе более сложных, видов деятельности. Однако при освоении более содержательных и сложных форм деятельности это происходит далеко не всегда и не у всех детей. Дефекты функциональной структуры регуляции наблюдаются обычно в тех видах деятельности, для которых сенсорная, чувственная информация не является достаточной или ведущей. Регуляция такой деятельности требует, как правило, развитого (обеспеченного психическими средствами построения) внутреннего плана действий для анализа условий, для нахождения способов действий, для оценки результатов и для реализации других отдельных регуляторных функций. При освоении этих видов деятельности нередко наблюдаются дефекты структуры регуляторных процессов: полное выпадение отдельных функций или же ошибки в их реализации, что одинаково «разрушительно» сказывается на деятельности. При этом чаще всего страдает звено выявления и осознания значимых условий деятельности, в результате чего адекватный этим условиям способ действий ищется путем случайных проб. Типичны также случаи плохого контроля за реализацией исполнительских действий и отсутствия их необходимых коррекций...

Дефекты в функциональной структуре регуляции часто обнаруживаются лишь при поступлении детей в школу в связи с необходимостью усвоения новых видов деятельности и навыков управления своим поведением. Учебная деятельность требует достаточно сформированной способности к саморегуляции и жестко выявляет ее недостатки. Выше мы упоминали, что имеются способы диагностики состояния регуляторики учебной деятельности и определенные возможности ее коррекции. Однако это — проблема,

требующая специального содержательного анализа. В рамках же задач данного изложения достаточно констатировать необходимость функциональной полноты структуры регуляторных процессов. При дефекте этого — структурно-операционного — компонента, определяющего состояние самого механизма саморегуляции, остальные средства ее построения утрачивают свои реальные регуляторные возможности. Однако функциональная структура не существует сама по себе, помимо реализующих ее в процессе саморегуляции психических средств. Некоторые наиболее универсальные и значимые из таких средств мы выделили и рассмотрели в качестве необходимых компонентов общей способности к саморегуляции и обязательных предпосылок к ее развитию.

Конечно, регуляторная деятельность едина и является результатом системного взаимодействия всех участвующих в ней психических феноменов. Выделенные нами компоненты ОСС, являющиеся важнейшими средствами регуляторной активности, также неразрывно взаимодействуют между собой. Так, например, построение любой регуляторной функции в плане внутренней активности реализуется на осознанно-произвольном уровне и осуществляется при активном участии внутренней речи с использованием разных форм информации.

Вместе с тем каждый из компонентов ОСС специфически влияет на общий процесс регуляции и детерминирует его результат. Уровень их функционального развития является важнейшей предпосылкой для формирования и развития ОСС, он определяет ее проявление в регуляторных процессах. Развитая способность к саморегуляции (ОСС) является содержательным психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом субъектного развития человека. Знание же основных закономерностей системного строения ОСС выступает важной предпосылкой как для контроля за возрастным развитием саморегуляции, так и для создания благоприятных условий такого развития.

*(Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2005. — Т. 2.)*